

ИННОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СФЕРЕ

ВЛИЯНИЕ СПОРТИЗИРОВАННЫХ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ОРГАНИЗМ ПОДРОСТКОВ АРМЕНИИ

Э.Ю. Аванесов

Армянский государственный институт физической культуры,
ernestavanesov2012@gmail.com

В последние годы, в условиях трансформирующегося общества наблюдаются ухудшение показателей двигательной подготовленности и состояния здоровья подрастающего поколения. Результаты многих исследований свидетельствуют о недостаточной эффективности системы физического воспитания в общеобразовательных учреждениях Армении, многих стран СНГ и даже некоторых развитых государств [2; 6].

По данным собственных изучений и результатам зарубежных исследователей становится ясно, что наилучшим методом решения данной проблемы являются спортизированные уроки физической культуры. Данная методика организации уроков подразумевают активное использование спортивных элементов в процессе физического воспитания школьников [9].

По выявленным результатам проведенных нами анкетных опросов, а также данным изученного отечественного и богатого зарубежного опыта на основе волейбола и баскетбола нами были организованы формирующие педагогические эксперименты с целью двигательной подготовки школьников 12–13 лет.

Одной из задач являлось выявление особенностей влияния спортизированных уроков физической культуры на организм школьников.

Известно, что объективным показателем объема, интенсивности и направленности физической нагрузки является частота пульса или сердечных сокращений (ЧСС) человека: пульсометрия [7].

Пульс мальчиков и девочек экспериментальных групп измерялся в следующих временных периодах: до начала урока, во всех частях урока, а также через 5 мин после урока. Во время урока ЧСС изучалось в каждой части по три раза: затем подсчитывая их средний показатель.

Следует отметить, что при организации всех уроков нагрузка была умеренной и отличалась от нагрузок тренировок детей того же возраста ДЮСШ низкой интенсивностью, поскольку существует значительная разница между целями организуемых тренировок в этих заведениях.

В этой связи Я.С. Вайнбаум отмечает, что укреплению здоровья может способствовать некая величина физической нагрузки, которая должна быть не очень высокой. При увеличении или снижении нагрузки ее влияние может резко снизиться или в лучшем случае оно не даст желательный положительный результат [3]. А оптимальная интенсивность адаптивных механизмов положительно влияет на физическое развитие и здоровье школьника, однако, оно не должно превышать адаптивные возможности организма ребенка [4].

В результате организации уроков по разработанным нами годичным тематическим план–графикам, в разных частях уроков, было изучено влияние занятий волейбольной и баскетбольной направленностей, которые содержали упражнения циклического, ациклического и смешанного характеров, на показатели ЧСС школьников обоих полов: в течении 15–и секунд, затем подсчитывая их для одной минуты.

Существует мнение, соответственно которого в процессе уроков физической культуры наибольшее физические нагрузки школьники получают при выполнении упражнений циклического характера [1].

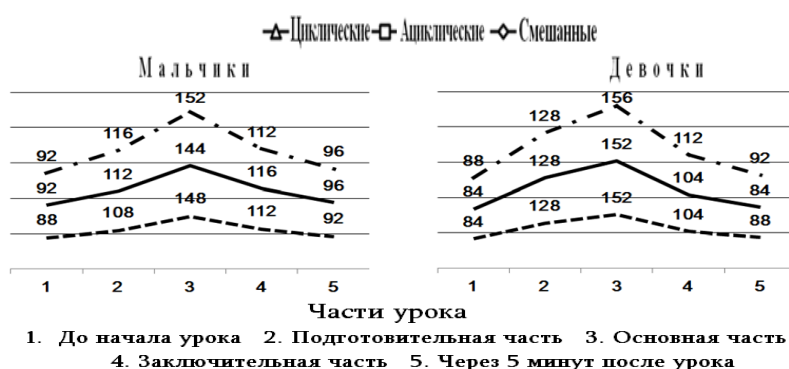


Диаграмма 1 – Средние показатели ЧСС школьников в разных частях физкультурных уроков на основе волейбола

В условиях организации уроков волейбольной направленности почти во всех случаях, у мальчиков и у девочек показатели ЧСС были одинаковыми или отличие составляло 4 удара (диаграмма 1).

Особо стоит отметить зарегистрированные в подготовительной части показатели ЧСС мальчиков, которые при уроках построенных из упражнений разного характера отличаются 4–8 ударами. Аналогичная картина наблюдалась в результатах девочек, которые были зафиксированы через 5 минут после уроков разного характера. Здесь наибольшая разница имело место между данными заключительных частей уроков, которые содержали упражнения циклического, ациклического и смешанного характеров.

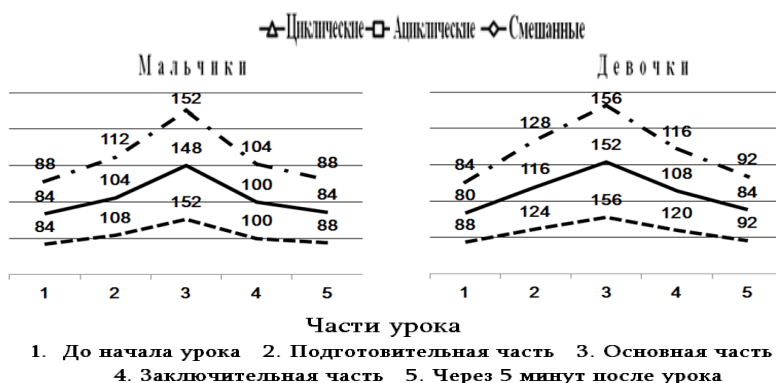


Диаграмма 2 – Средние показатели ЧСС школьников в разных частях физкультурных уроков на основе баскетбола

Изучая данные занятий баскетбольной направленности, становится ясно, что между показателями мальчиков в подготовительных частях уроков всех характеров замечается некое различие ЧСС: 4 – 8 ударов (диаграмма 2). Аналогичные разницы были зафиксированы также в результатах девочек. Однако, по сравнению с мальчиками, у девочек они замечаются в подготовительных и заключительных частях уроков разных характеров.

Тем не менее, во всех случаях полученные данные свидетельствуют о практически полном восстановлении организма школьников.

Важно отметить, что по сравнению с мальчиками, у девочек в основных частях всех уроков замечаются высокие результаты пульсометрии, которые, однако закономерны и обусловлены особенностями организма последних [8].

Специалисты предлагают на основе ЧСС физическую нагрузку классифицировать на 5 зон: низкая, умеренная, высокая, субмаксимальная или высокая, а также: зона максимальной интенсивности. В то же время, в зоне низкой интенсивности ЧСС не превышает 100–120 ударов в минуту [5; 7].

Сравнение собственных данных с представленными в литературных источниках показателями позволяет установить, что все занятия волейбольной и баскетбольной направленности были проведены в зоне умеренной интенсивности. Последняя, по данным литературных источников, составляет около 50%–ов максимальной нагрузки [5; 7]. В соответствии с этими данными: при работе в этой зоне деятельность всех органов и мышц происходит за счет использования кислорода и ЧСС доходит от 130–и до 160–и ударов в минуту. Важно заметить, что для средних школьников в этой зоне время работы ограничивается от 20–и до 30–и минут. В частности столько же составляло продолжительность основной части уроков, где и были зарегистрированы такие результаты. Все полученные данные свидетельствуют о совершенствовании физиологических возможностей школьников.

Таким образом, изучение влияния физиологических нагрузок разных характеров выявило, что организация спортизированных занятий на основе волейбола и баскетбола в рамках уроков физической культуры позволяет повысить уровень двигательной подготовки школьников 12–13 лет обоих полов, а также эффективно сказывается на их сердечно–сосудистую систему и в результате на состояние здоровья мальчиков и девочек.

Литература

1. Абросимова Л.И., Карасик В.Е. Определение физической работоспособности детей и подростков // Медицинские проблемы физической культуры. 1978, вып. 6.–С. 38–41.
2. Аванесов Э.Ю. О внедрении технологии спортизированного физического воспитания старшеклассников Армении // Теоретические и методологические проблемы современного образования: Материалы международной научно–практической конференции.–2010: М.:–С. 10–13.
3. Вайнбаум Я.С. Дозировка физических нагрузок школьников / Я.С. Вайнбаум.–М.: Просвещение.–1991.–64 с.
4. Вишневский В.А. Детерминистские и синергетические подходы к экспертизе здоровьесберегающей функции урока // Теория и практика физической культуры.–2012.–№ 1.–С. 83–86.
5. Викторов И.Б., Никифоров Ю.Б., Черняк А.В. Количественная оценка интенсивности тренировочных нагрузок в боксе // Теория и практика физической культуры.–1976, №11.–С. 20–23.
6. Романов Е.А. Оптимизация физического воспитания младших школьников крайнего северо–востока России на основе использования средств спортивно–игровой направленности: автореф. дис. ... канд. пед. наук.–Хабаровск.–2007.–20 с.
7. Туркунов Б.И. Физическая нагрузка на уроках спортивных игр // Физическая культура в школе.–2010, N 1.–С. 25–26.
8. Физическая культура. 5–7 классы: методическое пособие / Виленский М.Я., Чичикин В.Т.–М.: Просвещение, 2010. http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html.
9. Avanesov E.Yu. The features of the process of organization of sports–oriented physical education at schools / Proceedings of the XVI traditional International Symposium «East–Russia–West. Modern development processes of physical culture, sport and tourism. Modern state and future perspectives of healthy life formation», Krasnoyarsk.–2013.–P. 23–27.